

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2257.66 kcal; B: 95.39 g; T: 58.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 353.43 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 56.66 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3813.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2448.37 kcal; B: 97.09 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.8 g; W: 386.93 g; W tym cukry: 104.2 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 7.41 g; WW: 35.97 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3415.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2348.38 kcal; B: 92.07 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 385.42 g; W tym cukry: 105.66 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3377.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE.**), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2176.93 kcal; B: 103.3 g; T: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 44.59 g; Bł.: 47.35 g; Sól: 9.1 g; WW: 27.17 Por; Ener. z B: 18.98 %; Ener. z W: 50.06 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4213.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL.**), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2346.89 kcal; B: 91.91 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; W: 385.43 g; W tym cukry: 104.79 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.95 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 61.18 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3334.25 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL.**), Knedle ze śliwką* 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1821.43 kcal; B: 44 g; T: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 316.18 g; W tym cukry: 125.57 g; Bł.: 21.48 g; Sól: 4.2 g; WW: 29.47 Por; Ener. z B: 9.66 %; Ener. z W: 64.72 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2940.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL.**), Knedle ze śliwką* 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 50 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Wartości odżywcze: E: 2412.38 kcal; B: 81.49 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; W: 396.26 g; W tym cukry: 140.51 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.07 g; WW: 37.4 Por; Ener. z B: 13.51 %; Ener. z W: 62.1 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2786.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

- Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL₁), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1855.56 kcal; B: 80.31 g; T: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; W: 285 g; W tym cukry: 55.8 g; Bł.: 16.76 g; Sól: 2.27 g; WW: 26.93 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 57.82 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3683.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2301.13 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL₁),
- II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL₁),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

- Śniadanie: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB₁), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE₁), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (bez soli) 130 g (SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1978.36 kcal; B: 94.69 g; T: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 277.54 g; W tym cukry: 73.18 g; Bł.: 19.8 g; Sól: 1.35 g; WW: 25.69 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 52.11 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3161.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL), Pulpet rybno-warzywny* 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Dżem 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2058.22 kcal; B: 68.53 g; T: 49.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.8 g; W: 347.87 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 6.57 g; WW: 32.16 Por; Ener. z B: 13.32 %; Ener. z W: 62.45 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3128.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspiryrowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Banan 150 g,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1900.84 kcal; B: 79.64 g; T: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W: 304.86 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 6.24 g; WW: 27.68 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3727.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g, Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2278.91 kcal; B: 81.59 g; T: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 352.72 g; W tym cukry: 77.24 g; Bł.: 24.96 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.79 Por; Ener. z B: 14.32 %; Ener. z W: 57.53 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3850.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Ogórek kiszony 50 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL), Buraczki gotowane plastry 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2780.37 kcal; B: 115.69 g; T: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 430.64 g; W tym cukry: 95.68 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 10.87 g; WW: 39.52 Por; Ener. z B: 16.64 %; Ener. z W: 57.04 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4172.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g , Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE.**), Pomarańcza 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (**SOJ, GOR.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2291.49 kcal; B: 79.21 g; T: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 350.39 g; W tym cukry: 76.89 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 55.5 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3938.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE.**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2242.21 kcal; B: 82.9 g; T: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 329.15 g; W tym cukry: 100.75 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 2.84 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 14.79 %; Ener. z W: 55.5 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3295.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2074.46 kcal; B: 73.35 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; W: 313.03 g; W tym cukry: 85.15 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 2.8 g; WW: 29.45 Por; Ener. z B: 14.14 %; Ener. z W: 56.88 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3118.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL.**), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.**), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2156.35 kcal; B: 76.98 g; T: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; W: 370.58 g; W tym cukry: 88.62 g; Bł.: 27.25 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.27 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 63.69 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2941.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.), Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 100 g (MLE.), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.),

Wartości odżywcze: E: 2348.51 kcal; B: 92.03 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 385.26 g; W tym cukry: 105.75 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 7.4 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3365.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.), Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.), Ziemniaki 100 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Pomarańcza 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE.),

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1522.89 kcal; B: 64.24 g; T: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 228.61 g; W tym cukry: 90.26 g; Bł.: 17.18 g; Sól: 3.63 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 55.53 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2963.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.), Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.), Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.), Ziemniaki 120 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Pomarańcza 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1574.93 kcal; B: 60.79 g; T: 48.9 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; W: 232.24 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 18.45 g; Sól: 3.7 g; WW: 21.38 Por; Ener. z B: 15.44 %; Ener. z W: 54.3 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3112.16 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 140 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Pomarańcza 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1952.1 kcal; B: 86.74 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.4 g; W: 276.73 g; W tym cukry: 97.55 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 4.96 g; WW: 25.29 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 51.83 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3864.22 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2341.02 kcal; B: 100.11 g; T: 59.4 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 362.11 g; W tym cukry: 57.76 g; Bł.: 31.77 g; Sól: 11.06 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 56.44 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3593.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2319.67 kcal; B: 110.31 g; T: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 353.08 g; W tym cukry: 56.74 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 10.83 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 19.02 %; Ener. z W: 55.66 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3937.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Pomidor b/skórki 50 g ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE,**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyinka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2288.89 kcal; B: 101.12 g; T: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 348.43 g; W tym cukry: 45.48 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 11.06 g; WW: 31.77 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3648.22 mg;